6.075 Štefanská hovädzia pečienka
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
vajcia	12	0,60	16	0,80	19	0,95	22	1,10
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	105		121		147		164	
hmotnosť mäsa v g	35		41		47		54	
hmotnosť šťavy v g	70		80		100		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame kusy s hmotnosťou 1 - 1,5 kg. Stredom každého kúska narežeme otvor, do ktorého vložíme natvrdo uvarené, olúpané vajcia. Otvor mäsa spojíme ihlou, opečieme na časti oleja, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, vložíme opečené mäso, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäso počas dusenia niekoľkokrát obrátime a podľa potreby prilievame horúcu vodu. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, dobre rozmiešame a varíme 20 minút. Uvarenú šťavu precedíme. Mäso nakrájame na porcie a pri podávaní dbáme, aby vajce uprostred rezu zostalo celé, preto mäso šťavou podlejeme a nie prelejeme.
Prílohy: zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	441	106	12,7	4,8	1,8	2,7	0,3	11,9	1,3	0,01	0,0	0,1	0,8	0,1

			6							9				
B	579	139	15,04	7,2	3,1	3,2	0,3	15,1	1,5	0,025	0,0	0,1	1,0	0,1
C	716	172	17,29	9,5	4,3	3,9	0,4	18,5	1,8	0,029	0,1	0,1	1,1	0,1
D	819	196	19,54	10,9	4,9	4,6	0,5	22,4	2,0	0,034	0,1	0,2	1,4	0,1